

食とくらしの「今」が見えるWebマガジン

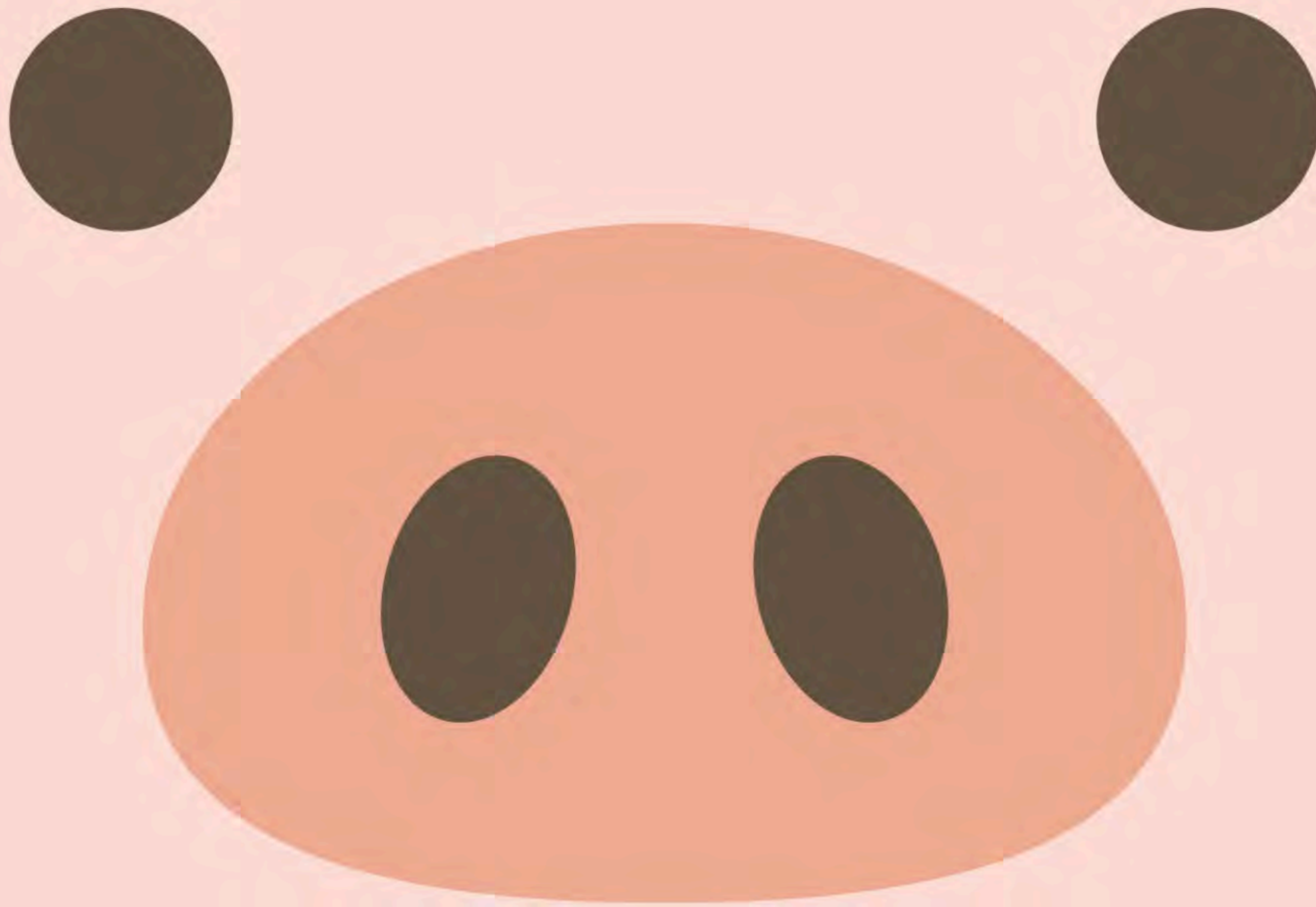
2026 APRIL

4

aFF

あふ

Agriculture Forestry Fisheries



特集

豚

農林水産省

豚にまつわる

基礎知識



豚に関する豆知識や、豚肉が食卓に届くまでの過程について詳しく解説。豚肉の部位や上手な保存方法についてもご紹介。毎日の料理に役立つ知恵が満載です！



まずは
知っておこう！

養豚トリビア



たくさんの 子豚を出産！

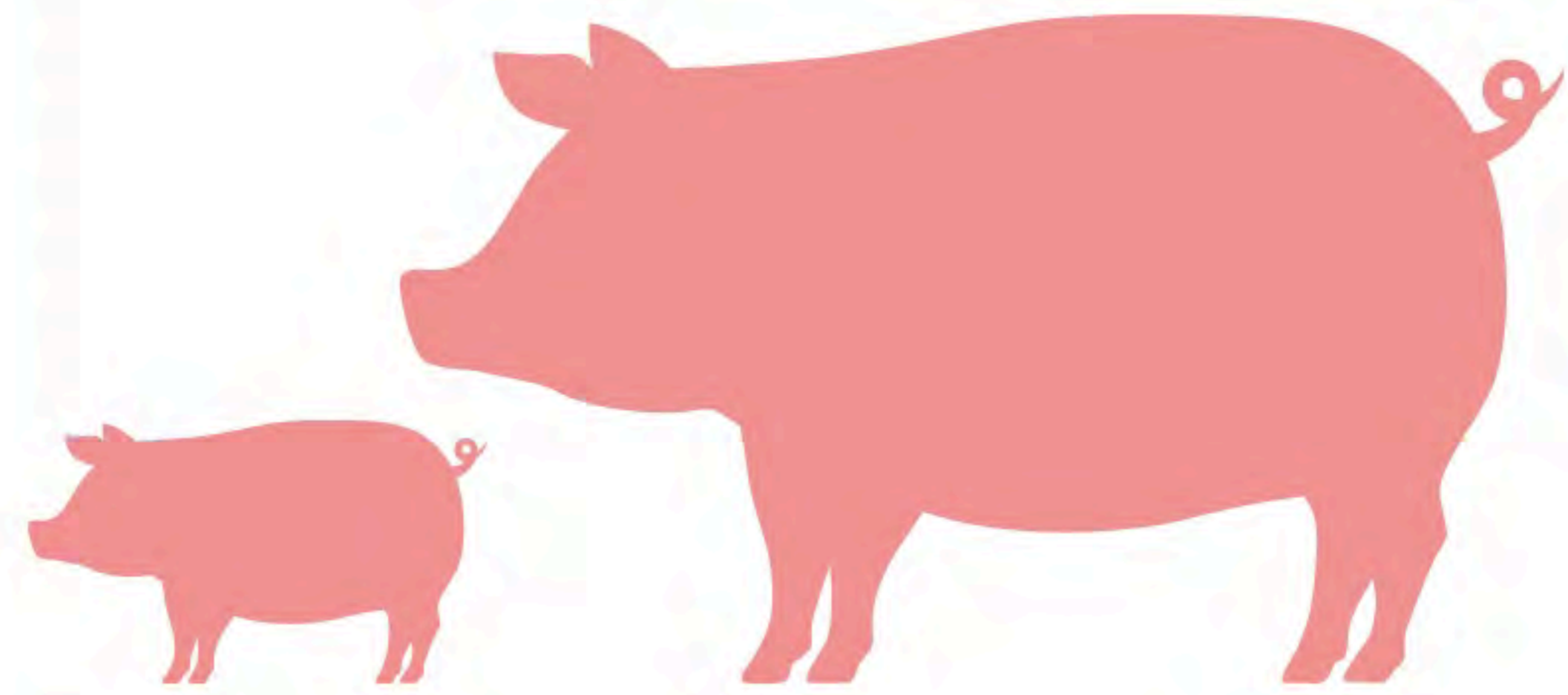
母豚は年に2回、1回で約10頭の子豚を生みます。生まれた直後は栄養満点の母乳を飲んで育ちます。



年 **2**回 1回で約 **10**頭
子豚を生みます

体重は半年で 73倍に成長

生まれたばかりの時は約1.5キログラムの子豚も6ヶ月で約110キログラムと、約73倍に成長します。



生まれた時 出荷時
約 **1.5**kg ▶ 約 **110**kg

豚のほとんどを 無駄なく活用

生体約110キログラムの豚から部分肉（※）は約60キログラムとれます。また、骨はスープの出汁などに、内臓は焼き肉やホルモン料理に、脂は食用に、皮は衣類やカバンに、毛は筆などに無駄なく活用されています。

※骨や脂を取り除いて、部位ごとにカットした肉

生体 約 **110**kgのうち

部分肉 約 **60**kg



参考資料：全国食肉事業協同組合連合会「お肉が食卓にとどくまで 豚肉編」を加工

令和5年

豚は全体の
約20%

畜産の産出額シェア (単位=億円)



出典：農林水産省「令和5年生産農業所得統計（全国推計）」

令和
5年

養豚産出額ランキング



1位 **鹿児島県** 12.5%

2位 **北海道** 8.4%

3位 **宮崎県** 8.3%

4位 **千葉県** 7.1%

5位 **群馬県** 6.6%

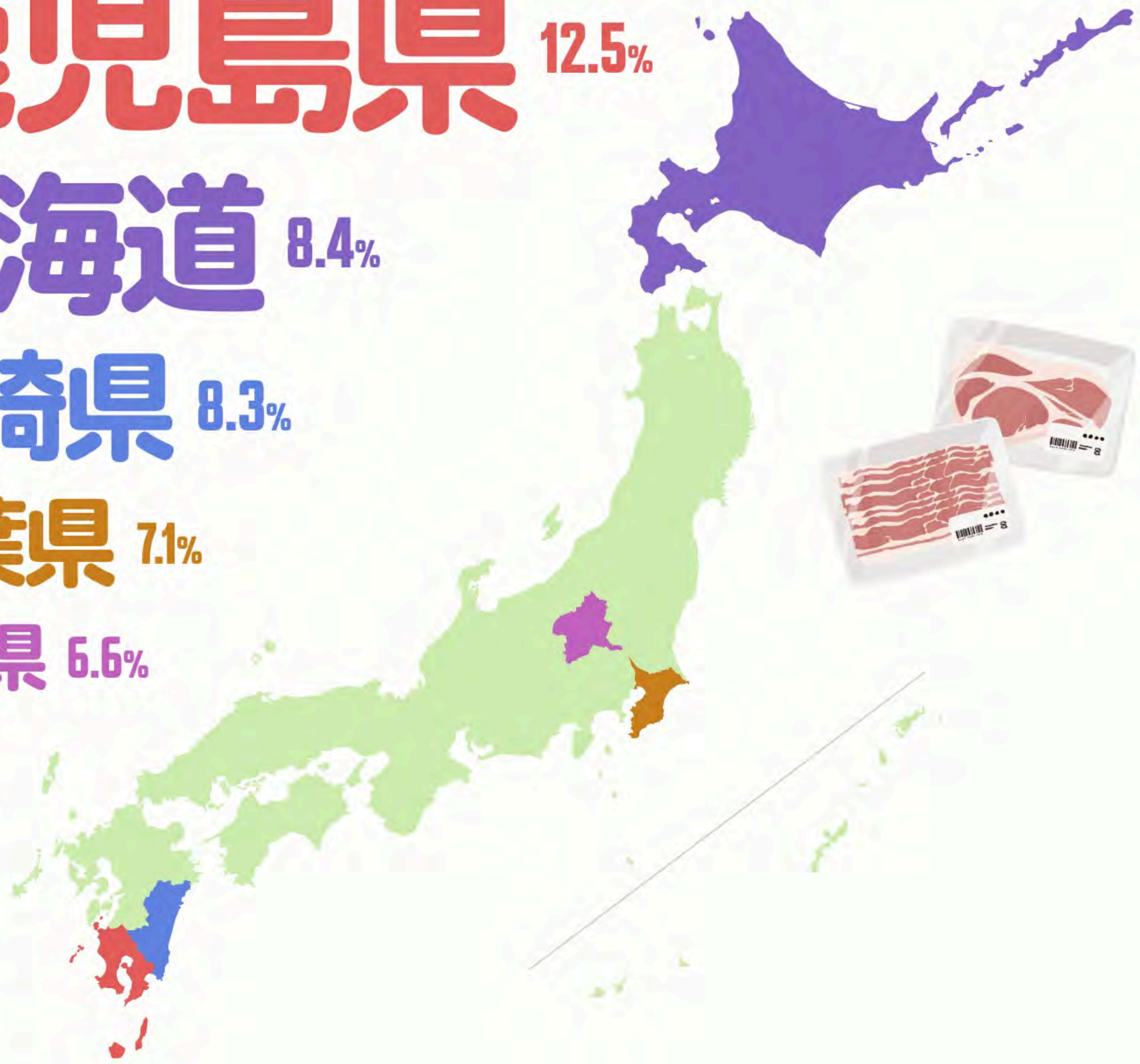
6位 茨城県

7位 岩手県

8位 青森県

9位 愛知県

10位 栃木県



上位5道県で、シェア4割強

出典：農林水産省「令和5年生産農業所得統計（都道府県別）」

豚肉が

食卓に届くまで



生産農家

食肉卸売市場

- 消費地における集分荷・物流機能
- 多数の購買者が価格をセリ合い一番高い価格をつけた者が買い受ける「セリ売り」により枝肉卸売価格を形成（→建値形成の機能）



生体

約110kg

食肉センター

- と畜・解体から部分肉等への処理までを実施
- 合理的な物流を実現する供給基地の役割
- 卸売市場の価格を参考にした取引（建値取引）

その他と畜場

（食肉卸売市場及び食肉センター以外のと畜場）

- 卸売市場の価格を参考にした取引（建値取引）



枝肉

約80kg

歩留り約70%

輸入食肉



卸売業者・食肉加工業者

輸出



歩留り約70%

部分肉

約60kg



外食店・量販店・小売店

歩留り約90%



精肉

約50kg



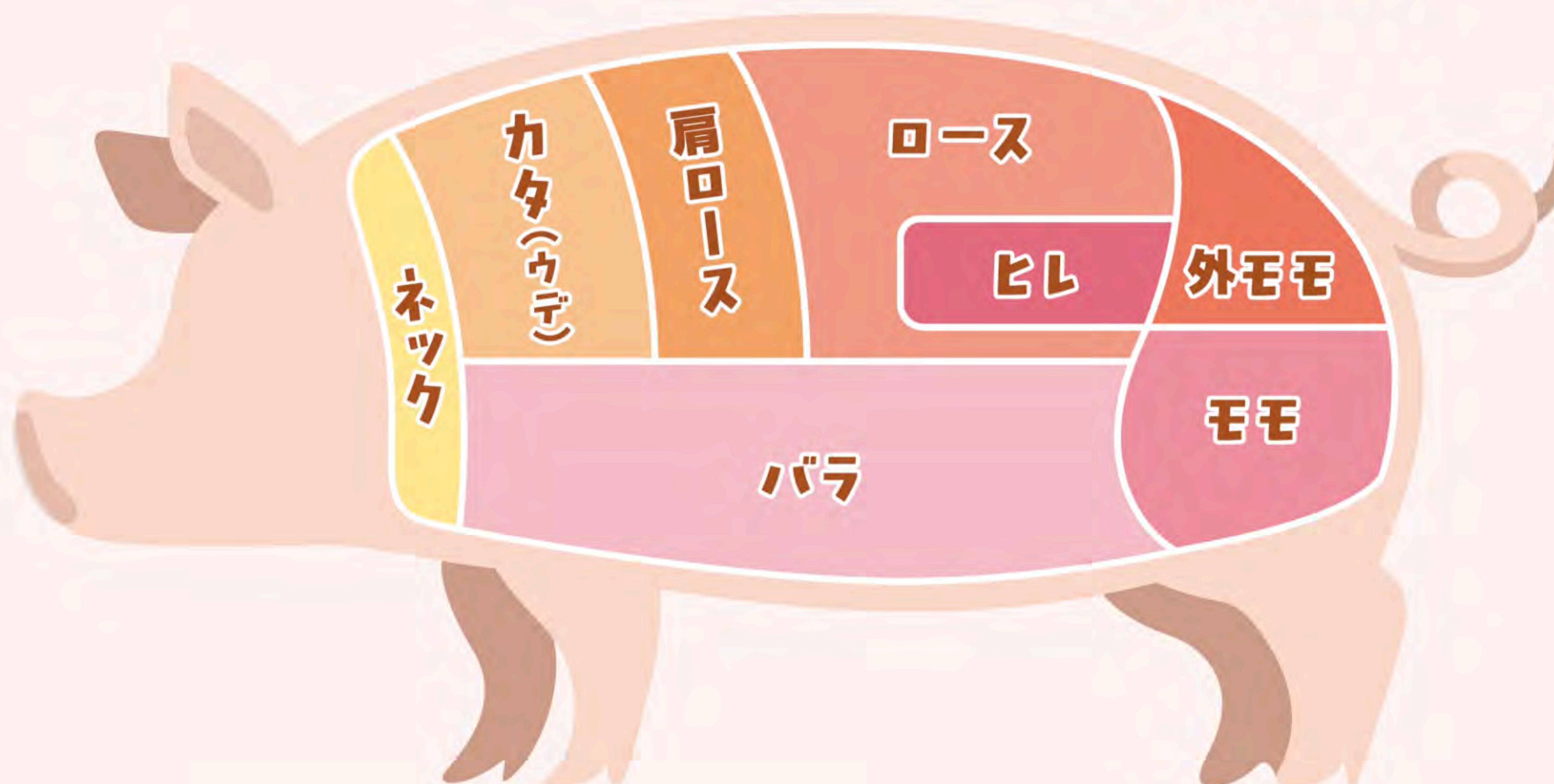
消費者

出典：農林水産省畜産局「豚をめぐる情勢」 参考資料編

覚えておきたい

豚肉の部位

同じ豚肉でも部位によって肉質や脂ののり、味に違いがあります。



ネック

「トントロ」と呼ばれる部位で、脂肪分が多く、焼き肉に適しています。

カタ(ウデ)

きめが粗く、食感は硬め。多少脂があるので煮込み料理に適しています。

肩ロース

きめはやや粗く、食感も硬めで、コクがあって濃厚な味わいの部位です。

ロース

きめが細かく、ヒレと並んで最上位。外側の脂肪にうま味があります。

ヒレ

柔らかくてきめが細かく、ビタミンB1が豊富。脂肪分が少ない部位です。

バラ

赤身と脂肪が層になった部位。骨つきのものはスペアリブといわれます。

外モモ

比較的きめが粗い部位で、牛肉の「らんぷ」や「そともも」にあたります。

モモ

ヒレの次にビタミンB1が豊富。脂肪が少なく、きめが細かい部位です。

出典：全国食肉事業協同組合連合会「お肉が食卓にとどくまで 豚肉編」

すぐに使うなら冷蔵、少しずつ使う場合は冷凍と、保存方法を使い分けることで多様な料理に使える豚肉。上手な保存でさらにおいしくいただきましょう。

冷蔵保存

肉汁（ドリップ）はきれいに拭き取る

肉から出る水分をそのまま放置しておくと、肉に臭みがついたり、調味料がよくなじまなくなるため、味わいが低下する原因につながります。肉汁（ドリップ）はペーパータオルなどを使ってきちんと拭き取ることが大切です。



ラップや密閉容器で空気に触れさせない

肉は空気に触れると酸化が進み、風味が落ちてしまいます。また、雑菌やカビが繁殖しやすくなる原因にもなります。そのままの状態冷蔵保存をせず、ラップや密閉容器を使って空気に触れさせないようにすることが重要です。



チルドルームでうま味をアップ！

肉及びハムやソーセージなどの加工品の保存上限温度は5度です。冷蔵庫のチルドルームで保存することで、肉が熟成されてうま味が増加するので、なるべくチルドルームを活用して保存するようにしましょう。



冷凍保存

1回で使い切る量に 小分けして冷凍

解凍した肉を再冷凍すると、食中毒菌が繁殖する原因となり、また、風味も極端に低下してしまいます。購入した肉はそのまま冷凍するのではなく、1回で使い切る量に小分けして冷凍することで風味が保たれ、無駄もなくなります。



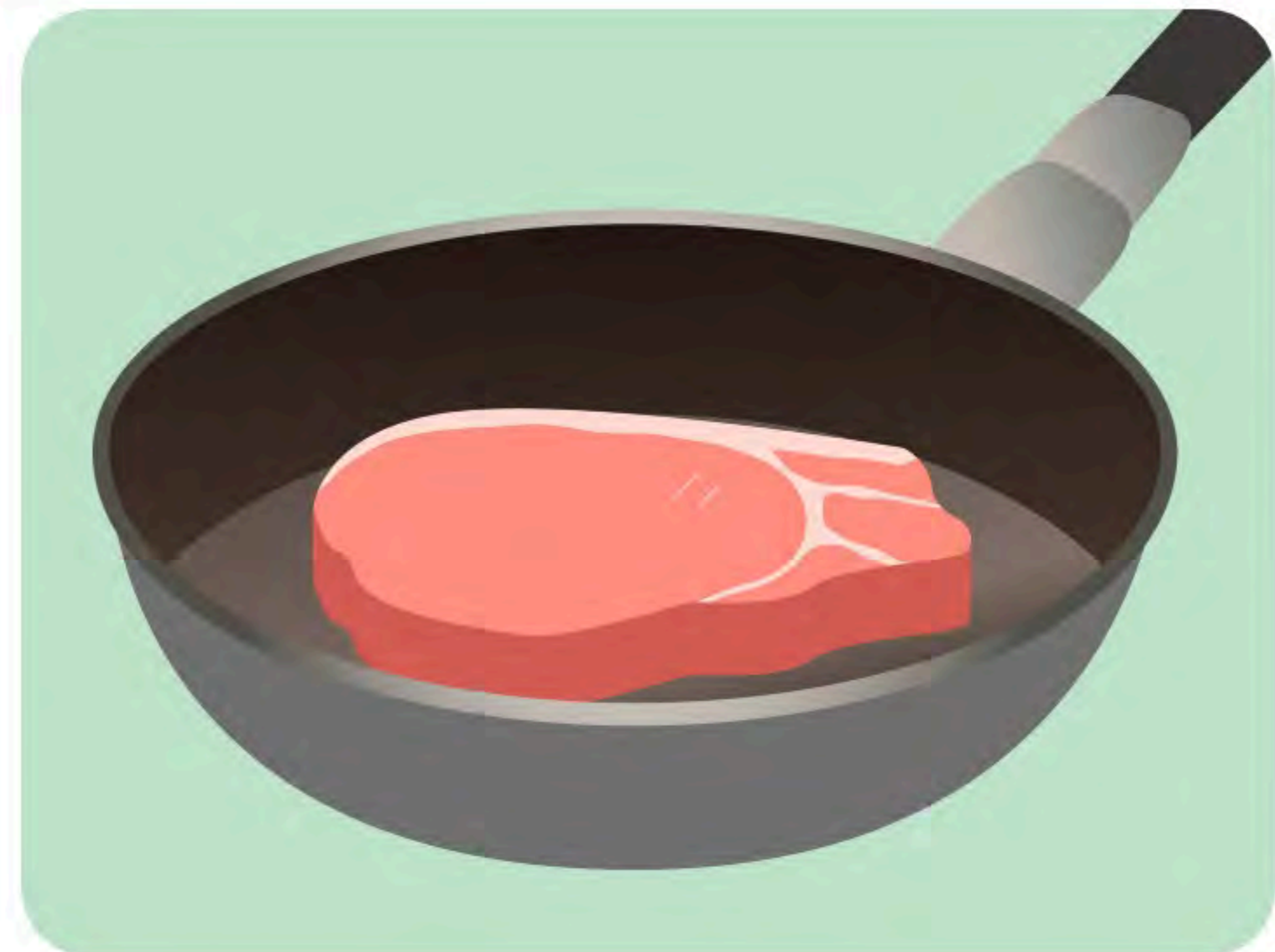
ブロック肉は 切り分けて冷凍

大きなブロック肉は、中心部まで凍結するまでに時間がかかり、その間に肉の変質が進んでしまいます。短時間でおいしさをキープしたまま冷凍するには、調理しやすい大きさに切り分けてから冷凍します。



加熱調理や 下味をつけて冷凍に

肉のおいしさを保つためには、下味をつけたり、あらかじめ加熱調理をしてから冷凍保存をするのもひとつの方法です。肉に味が染み込むだけでなく、解凍してからの調理の手間もかからずすみずみです。



出典：全国食肉事業協同組合連合会「お肉が食卓にとどくまで 豚肉編」



今週のまとめ

豚は部位ごとに脂ののりや肉質が違い、多彩な味が楽しめるだけでな

く、皮や毛までも無駄なく活用されています。正しい保存方法で安全

に、おいしくいただきましょう。

養豚を支える

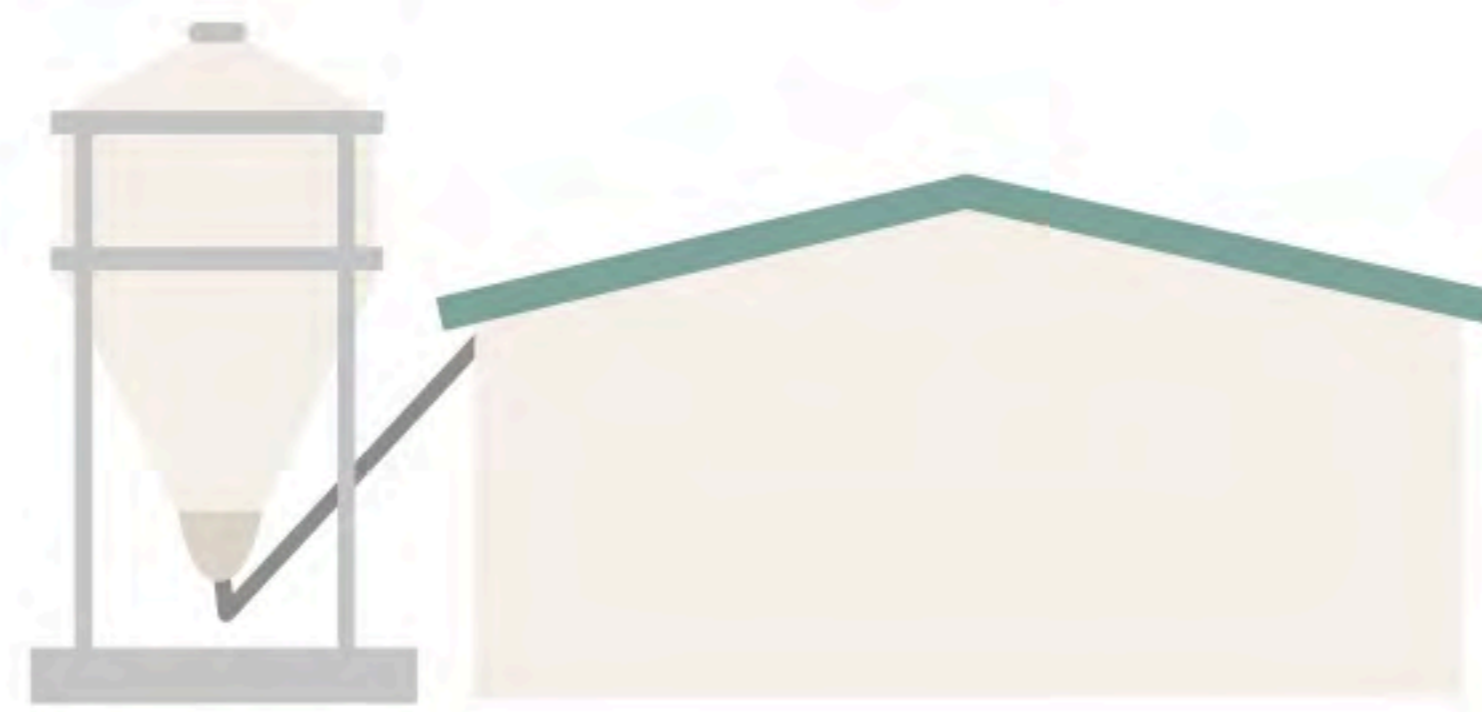
現場レポート



家庭での消費量が増加傾向にある豚肉。安全な豚肉の供給のために、各養豚現場では人材育成や、生産管理などで多様な取り組みが行われています。



企業型養豚で 職業的ステータスを確立

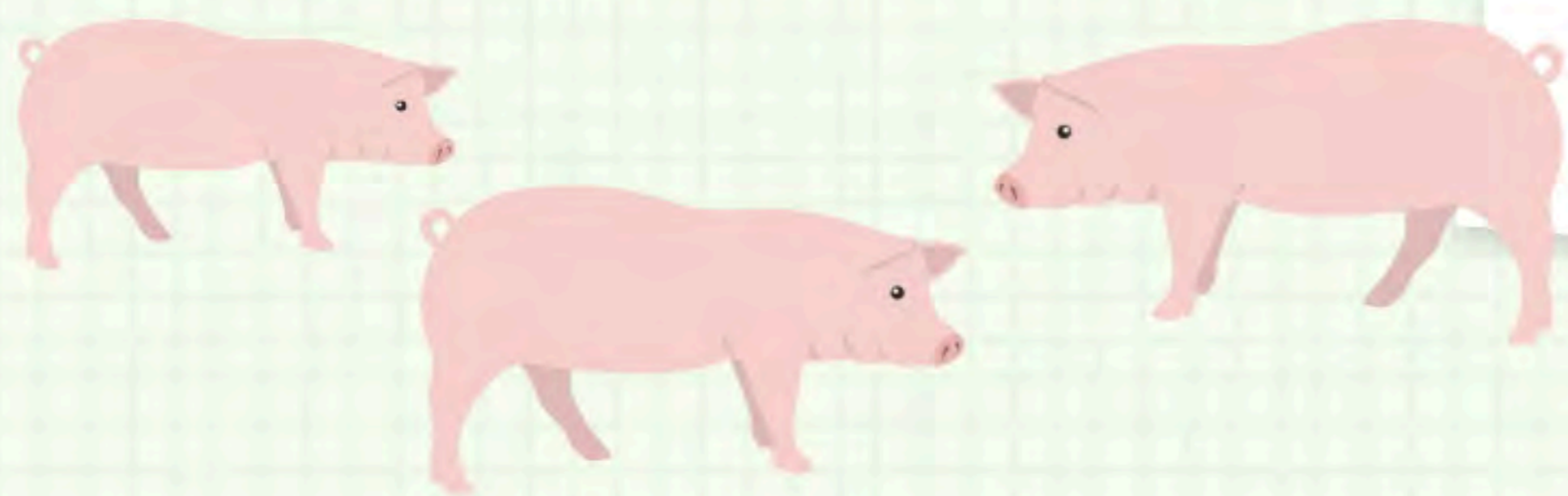


世界基準の設備を取り入れて養豚を「見える化」することで、より安全な豚肉を生産するとともに、養豚業の人材育成と職業的ステータスの確立を図る取り組みを行っています。



熊本興畜（株） 代表取締役社長 石淵大和さん

デンマークでのファームステイを経て国内養豚業の職業的ステータスを高めることを目標に2004年、社長に就任。IoT導入で新たな生産方式「熊本方式」を確立。

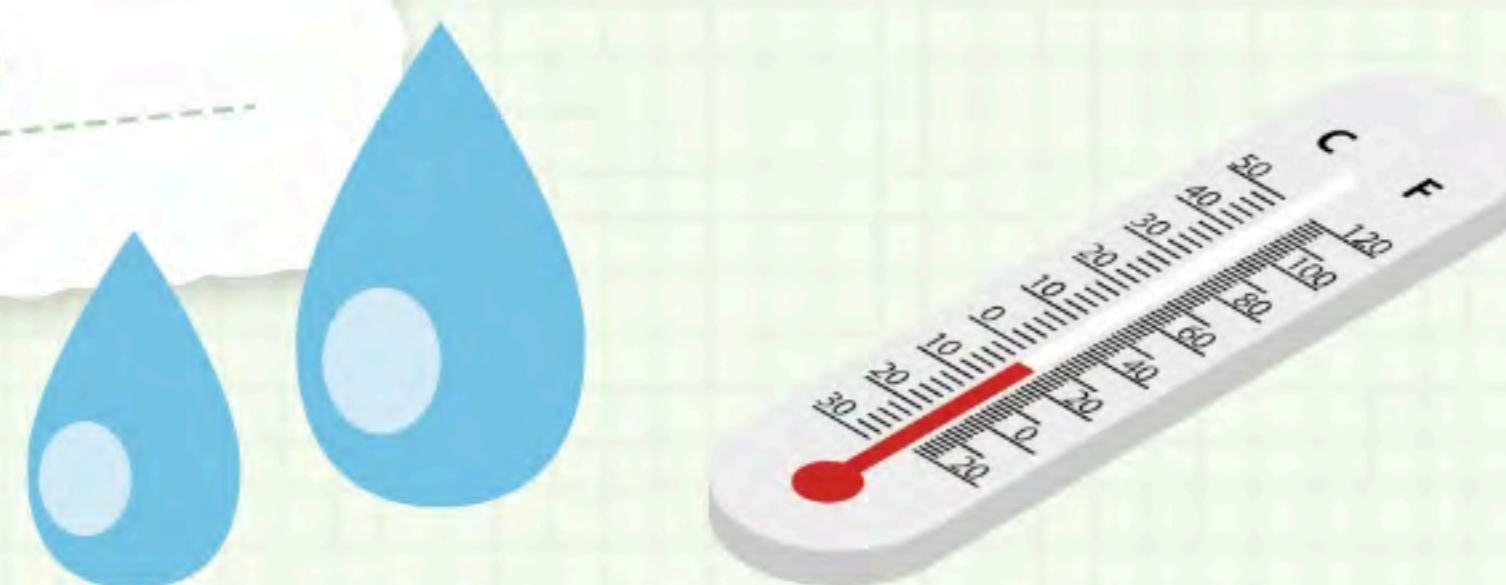


スリーセブン方式で 子豚を飼育

一般的に子豚は毎日バラバラに生まれてきます。3週間に1度、同じ日齢の子豚を集約させることで、豚群（ロット）の状態を把握。生産コントロールが可能になり、スタッフの作業効率や肥育農場の飼育効率が高まります。

同じ環境で飼育し 同一規格の豚に

同じ日齢で集約され、大きなロットになった子豚を肥育舎へ移動させずに、出荷までそのまま同じ場所で飼育する「ウィーン・トゥ・フィニッシュ」システムを採用。温度や湿度など環境を管理し、同一規格の豚に育てます。





IoT養豚にすることで 生産効率を向上

豚の発育状況や健康状態を自動計測するオートソーターや、給餌状態や量を把握できるタンクロードセルを豚舎ごとに設置。生産管理を「見える化」することで人と設備の生産効率を最大限に高めています。



これらの取組（熊本方式）を実践することで、畜産では難しいといわれる

「simple・standard・specialty」の3S（※）を実現。複雑だった養豚を日齢別に集約し簡素化・標準化。また、同じ環境で豚を育てることでスタッフの労働生産性を高め、各マイスター制度によるスペシャリストを育成できます。

※マニュアル化および標準化されたシンプルな飼養形態、給餌の自動化、マイスターの育成

熊本方式 5つのメリット

1 作業をマニュアル化できる

シンプルな熊本方式の飼養形態は、すべての作業をマニュアル化し、標準化。誰もがわかりやすくなるので人材育成のスピードも上がります。

MANUAL

2 同環境で比較分析しやすい

ウィーン・トゥ・フィニッシュ舎では、同じ日齢の豚を集約。離乳した子豚の場所を変えずに肥育するため、分析やアプローチがしやすくなります。



3 マイスターがサポート & 指導

種付け、分娩、肥育など特定の部門を極めたマイスター制度を設置。各部門に2人配置し、随時農場を巡回してサポートや指導などを行います。



4 数字で豚の飼育を管理

給餌施設を可能な限り自動化し、飼料タンクにロードセルを設置。飼料の在庫量が明確になり、豚の摂食状態を数字で見える化・分析できます。



5 社員の働く意欲を高める

3週間に1度、生産成績検討会を行って各農場の課題を話し合います。課題が数字で見える化されているので、持ち帰って現場で具体的な目標設定ができ、社員の働く意欲を高めることができます。



＼ 養豚管理獣医師による ／

医療・農場コンサルティング

豚の病気に振り回されず豚肉を生産するために、養豚管理獣医師の指導のもと多様なシステムを取り入れて徹底した感染防止対策を行っています。



農事組合法人清和畜産 代表理事 菅谷知男さん

2004年に3代目の代表理事に就任。養豚管理獣医師である妻の結子さんと二人三脚で豚の予防医療や生産性向上に注力し、「病気に振り回されない養豚経営」をめざしている。

繁殖から肥育まで 一貫して生産



自社農場内で繁殖から分娩、離乳、肥育まで一貫生産を行い、また養豚管理獣医師監修の行き届いた衛生管理システムで、安定した生産を実現し、生産性の向上を図っています。



ツーサイトシステムで 防疫対策を徹底



感染防止の観点から周囲に養豚場が少ない茨城県城里町に繁殖農場を配置。子豚は豚の飼料工場に近い千葉の農場で肥育します。他のエリアに比べてエサの運賃コストを抑えられ、また消費者との距離も近いので新鮮な豚肉を提供できます。

オールイン・オールアウト方式で 感染防止対策を徹底



同じ日齢の豚を棟単位で育成し、移動や出荷も一斉に行うオールイン・オールアウト方式を採用。出荷後、空になった豚舎を徹底的に清掃、消毒してから新しい豚を迎え入れることで、感染リスクの低減を図っています。



体調コントロールがしやすい グループシステム



母豚からの離乳・交配・分娩を3週間に1回に集約するグループシステム「スリーセブン分娩方式」を導入。同じ日齢の豚を1棟で管理することでワクチンのタイミングも同じになるので豚の体調コントロールがしやすくなります。

徹底した衛生ルールで 飼育環境を管理



衛生的な飼育環境を守るために、豚舎ごとに着替えと靴の履き替えを行い、手袋や手指消毒も徹底します。また、「地面＝ウイルス」の考えのもと、事務所から分娩舎などの各豚舎へ行く専用通路を設けています。



・ みんなに優しい環境づくり ・

豚にストレスを与えない豚舎など、豚に対する優しい環境はもちろんのこと、排せつ物の処理システムも確立し、地域や働く人々にも配慮した環境づくりを行っています。

（（ 縦型コンポスト ））



密閉型の縦型コンポストを使い、微生物の力で約3週間かけて豚の糞を発酵させ、良質な堆肥にします。できた堆肥は地域の農家へ販売するなど、循環型農業に貢献しています。

（（ 浄化槽 ））



豚舎の床をすのこに設計し、糞と尿を分離。集めた尿は最新の浄化槽システムで有機物を分解するバクテリアを利用し処理します。周辺地域への臭いの流出を防ぐ配慮も行っています。

((豚舎))



豚がストレスを感じずのびのびと過ごせるように、ゆとりのある豚舎を設計し、飼養する頭数も管理しています。空調や照明も自動化し、豚にとって快適な環境を整えています。

((飼育管理システム「Porker」))



養豚経営支援システム「Porker」を導入し、豚舎内の温度や湿度をデータ化。各農場で情報をリアルタイムに共有することで豚の異常に早く気づけるとともに、販売計画も管理できます。



豚熱 (CSF) は豚やいのししの病気です



豚熱は、ウイルスによる豚やいのししの病気であって、人に感染することはありません。また、豚熱は感染力が高いため、養豚農場で豚熱の感染が確認された場合、他の養豚農場への拡散を防ぐため、発生農場の豚を処分することが家畜伝染病予防法で規定されています。このため、感染豚の肉が市場に出回ることはありません。



今週のまとめ

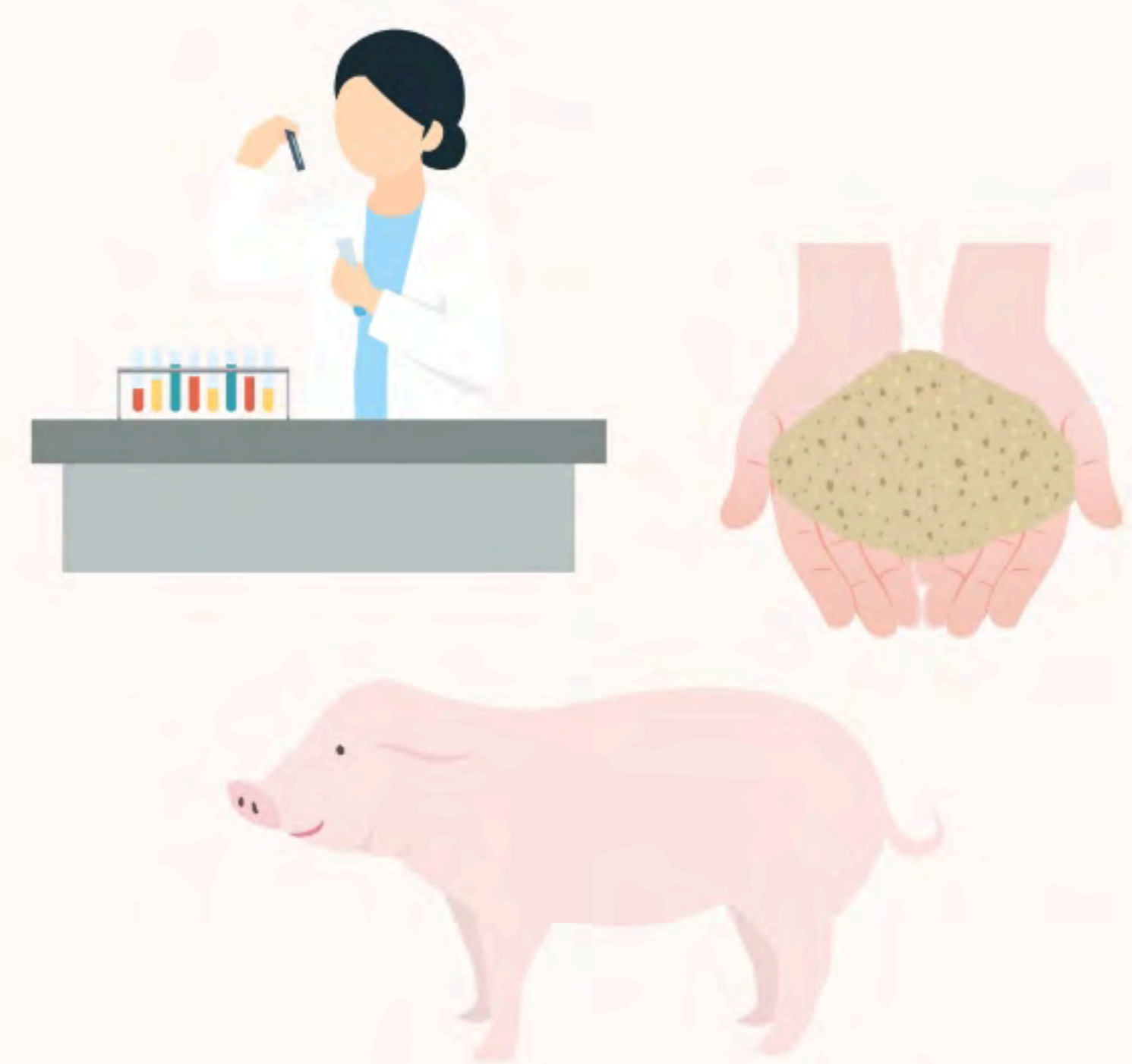
昨今の養豚は、従来の仕事のイメージを覆すような取り組みや、高度な衛生管理で飼育する企業が増えています。進化を続ける養豚現場に今後いっそう注目が集まりそうです。

注目を集める

ブランド豚



日本には400を超えるブランド豚が存在するといわれています。血統や飼料の違いで肉質や味など多種多様。各地でさまざまなブランド豚が飼育されています。



6次産業化で

独自ブランドを展開



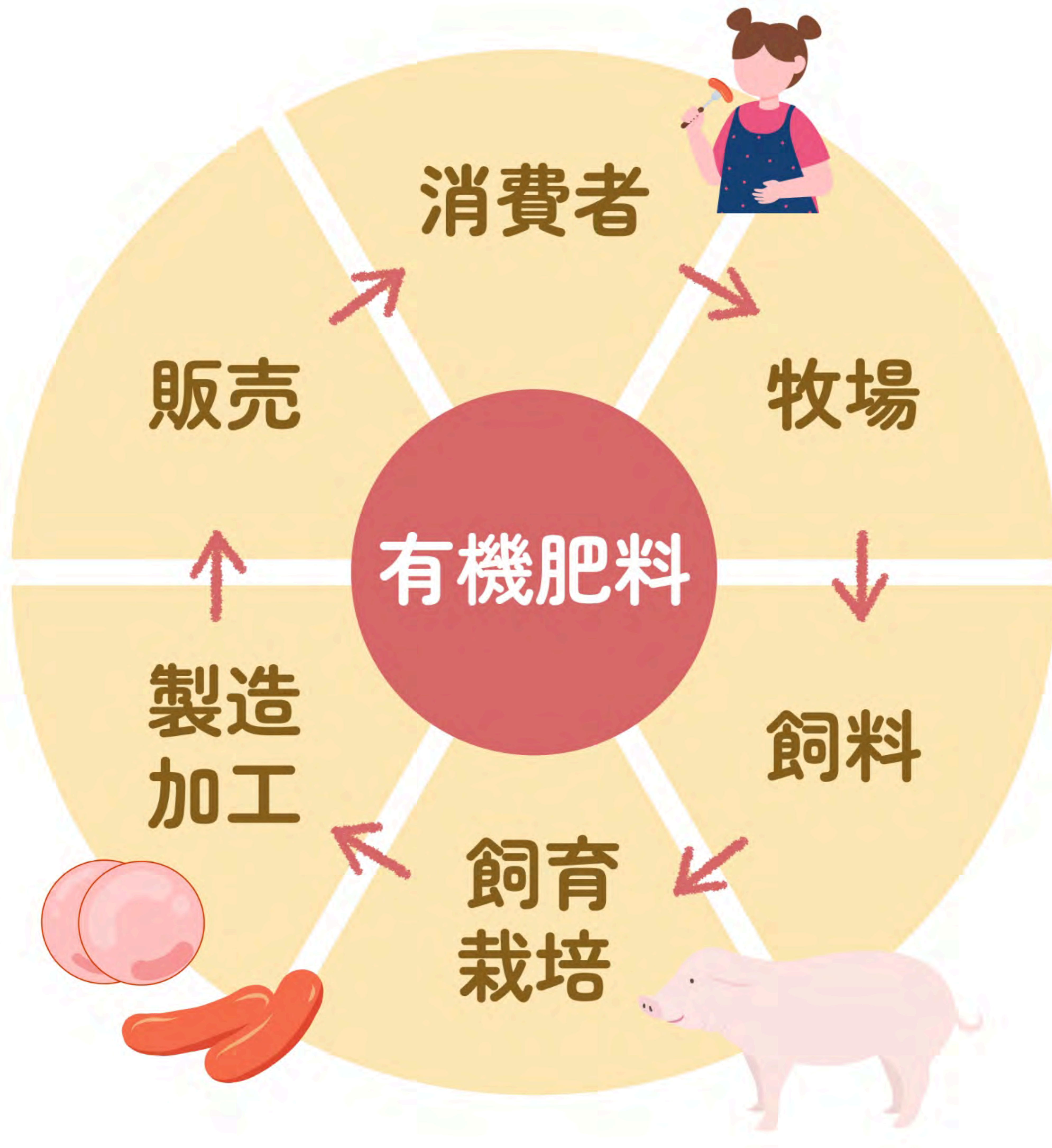
岩手県一関市にあるArk館ヶ森は豚の飼育をはじめ加工や販売、有機肥料も手がける循環型の事業を展開。おいしいブランド豚を生産し、社会貢献にも取り組んでいます。



(株) アーク 専務取締役 養豚事業部本部長 橋本友厚さん

2003年に(株)アークへ入社。運営する5農場の他、飼料工場、有機肥料センターのマネジメント全般を担当。現場にも入り日々の課題解決に取り組んでいる。

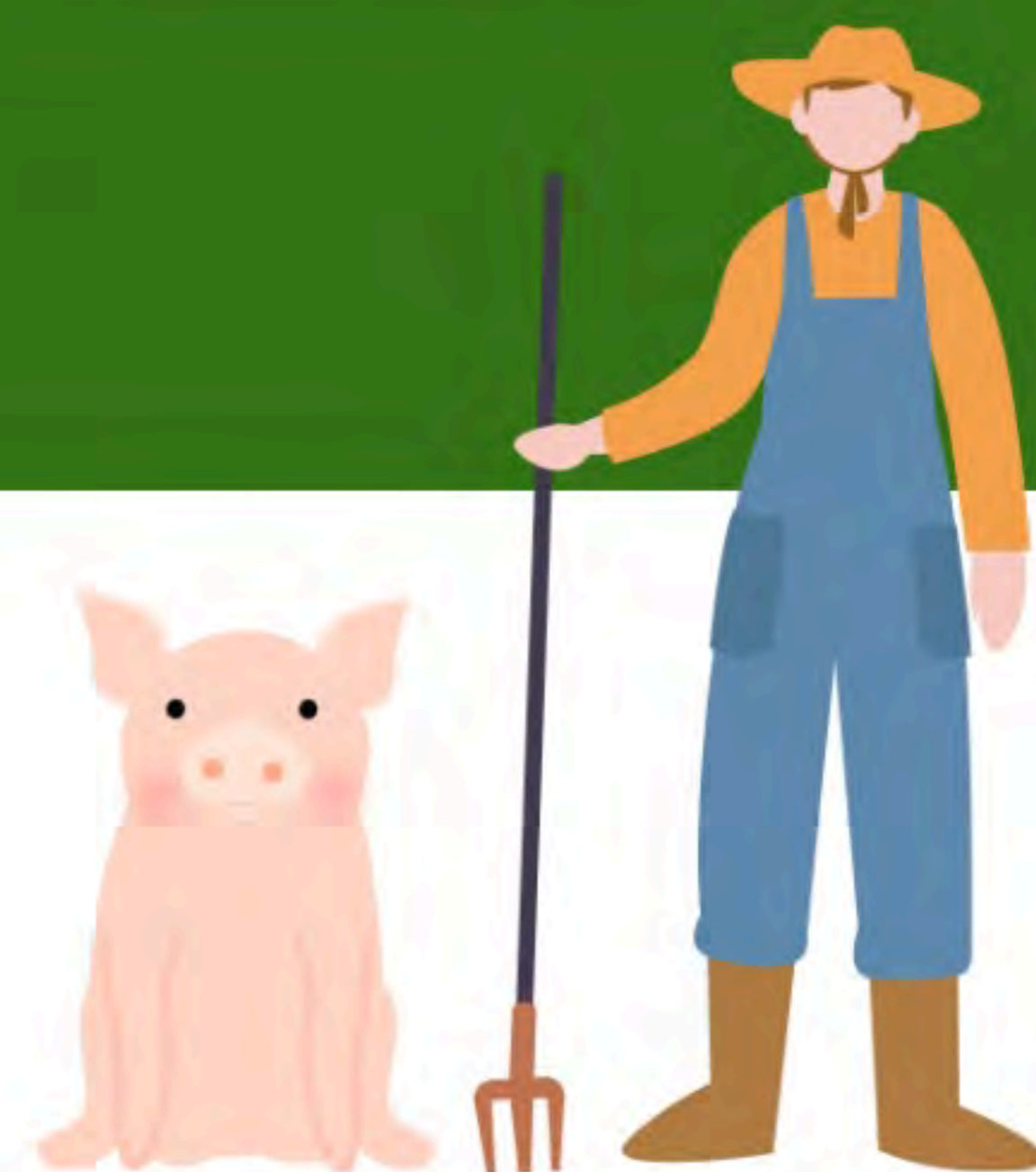
Ark館ヶ森の循環型農業



Ark館ヶ森は、「育てる・つくる・つなげる」という食を取り巻く3本柱とそれらを
つなぐ「循環する」の一貫体制を確立。牧場で育てた豚や自社の畑で栽培した野菜を
自分たちの手で加工し、販売しています。

循環を実現する4事業

牧場で育てた豚や卵、農場の野菜を自分たちの手で加工して安全な食の循環を実現するために、それぞれこだわりを持った事業を展開しています。



農業・畜産

ストレスフリーな環境と栄養バランスに優れた飼料で豚を飼育し、豚舎の設計や排せつ物の処理も考慮して地域社会との共存共栄にも配慮。農業では、自社製造の環境に優しい肥料を使用しています。

製造・加工

約40年前に本場ドイツから技術者を招聘し、ハム・ソーセージの加工の知識と技術を習得。「家族や大切な人に食べさせるもの」を作ろう、という強い想いで、製造過程での衛生管理や鮮度管理にも厳格な自社基準を設けて製造しています。



販売・飲食・観光

館ヶ森高原豚の精肉や加工品の他、自社で有機栽培する小麦を使ったパンやスイーツ、年間50種類の野菜も販売します。動物とのふれあいが楽しめる牧場や、自社の生産品を使うレストランも運営します。

有機肥料製造

自社の家畜排せつ物やレストランの生ごみをはじめ、地域の家畜排せつ物や食品工業の食品残渣を原料に肥料を製造し、資源を循環。有機肥料は自社の農作物をはじめ近隣農家でも飼料米などに活用されています。



ブランド豚「館ヶ森高原豚」味のポイント5選

日本人の好みに合わせて、長年にわたり試行錯誤を重ねてきた館ヶ森高原豚。毎日食べても食べ飽きない味をめざして、改良が続けられています。

POINT 1 品種

アメリカで生まれたバブコック・スワイン種を40年前に輸入し、独自の交配プログラムで品種を改良して作り出した豚です。現代の日本人の好みに合わせて、赤身があっさりとして脂にコクがある豚肉になるよう、今も品種改良を行っています。



POINT 2 飼料

肥育期飼料はとうもろこしを一切使わず、小麦と米、マイロを原料に使用。タイムやローズマリーを配合し、豚特有の臭みも抑えてコクのある肉の味に仕上げています。また、分別生産流通管理も実施し、遺伝子組み換え原料の混入も防いでいます。

※マイロ…イネ科モロコシ属のソルガムの実を粉碎したもの



POINT 3 水

豚が飲む水は、岩手県の東に連なる北上山系から湧き出る、ミネラル豊富な地下水を汲み上げています。この自然の恵みを毎日飲んで育っています。



POINT 4 飼育

JGAPとHACCP認証を取得し、広大な土地を利用し広々とした環境で豚を飼育しています。豚は非常に繊細な動物で、少しの環境要因が食味に影響することから、ストレスをかけないように、一頭一頭丁寧に愛情を込めて育てています。



POINT 5 食肉加工

館ヶ森高原豚をよりおいしく食べてもらうために、自社内の加工場で新鮮な豚肉をカットします。調理法に合わせて肉のスライス方法を微調整したり、使う調味料を厳選するなど細部にまでこだわって、毎日食べても飽きない味に仕上げます。



———【約7年の歳月をかけて完成！】———

茨 城 県 の ブ ラ ン ド 豚 肉

種豚や交配方法を指定し、味にこだわって改良し続けたブランド豚肉。そのおいしさを広く知ってもらおうと各地でPRイベントも行われています。



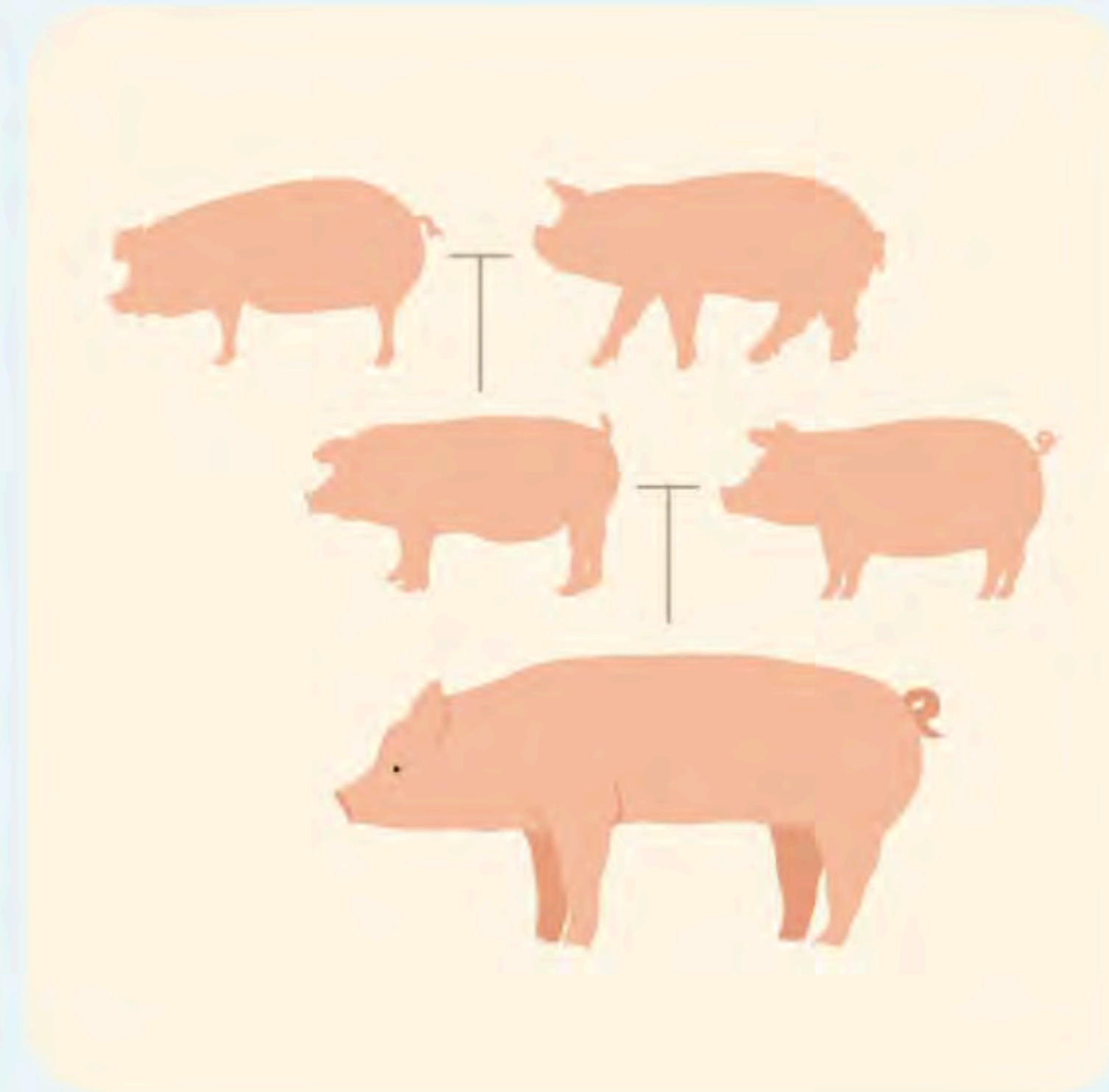
常陸（ひたち）の輝き推進協議会事務局 木村忠士さん

（公社）茨城県畜産協会に所属し、常陸の輝き推進協議会事務局として7人の協議会会員の取りまとめ役を行う。各地のイベントに出展する際は、常陸の輝きのPRも行う。

「常陸の輝き」とは

血統

茨城県畜産センターが約7年の歳月をかけて選抜を繰り返して作り上げたデュロック種の系統豚「ローズD-1」を父豚とし、ランドレース種に大ヨークシャー種をかけた母豚と交配して生産する三元豚。ローズD-1は筋肉内脂肪含有量の割合を高くする能力があり、高品質な豚肉になります。



専用飼料

茨城県と生産者、飼料メーカーが共同開発した飼料は麦類10%以上を加え、穀類を中心に、アミノ酸バランスを調整し、赤身にサシが入りやすい配合に調整しています。また腸内環境を改善して肉の香りをよくするための乳酸菌やうま味を逃がしてしまうドリップの流出を減らすためのビタミンEも加えています。

品質

協議会会員である流通業者が、「常陸の輝き生産流通マニュアル」や豊富な経験に基づいて、肉質を確認。規定の格付け以上のものだけを「常陸の輝き」として流通、販売します。また、年1回以上の食味評価や肉質分析を行い、定期的に品質を確認しています。



約7年もの歳月をかけて選抜を繰り返し生み出された「常陸の輝き」。専用飼料はもちろんのこと、味や食感、脂肪含有量など常に厳しい検査を行いながらブランド豚の品質を守っています。

味の特徴



やわらかい

父豚のデュロック種の系統豚「ローズD-1」は肉質がやわらかくなるのが特徴。飼料のアミノ酸バランスを調整することで、ロース肉の筋肉内脂肪含有量は概ね4.0以上と霜降り度合いが高く、やわらかい肉になります。

旨みが濃い

肉のうま味を良くするために、飼料に麦類や米などの穀類を配合。赤身はコクのある濃厚なうま味が感じられ、脂も甘味があり、風味のよい肉質です。しゃぶしゃぶなどの料理にも適しています。

香りが良い

飼料に乳酸菌を添加することで、豚の腸内環境を改善。炒めたり焼いたりするのはもちろん、煮込んでも豚肉特有の嫌なにおいは出ず、食べた時に鼻に抜ける香りが良いのが特徴です。



今週のまとめ

血統や飼料、飼育環境などに徹底したこだわりを持ち、それぞれに違う

味を楽しませてくれるブランド豚。色々なブランド豚を日々の食卓で楽

しみましょう。

豚を育てる

学生たち



高校や大学でもブランド豚飼育の取り組みが行われています。命と向き合い育てた豚を、肉や加工品に仕上げ販売する生徒と学生たちをレポートします。



\\ 誕生から出荷まで //



豚と向き合う高校生



三重県で養豚を学ぶ高校として、年間約100頭のブランド豚「伊勢あかりのぼーく」を育てる三重県立明野高校。始業前や授業後に丁寧な飼育を行っています。



生産科学科3年
奥本朝香さん

祖父の養豚場を復活させる夢を持って入学。「豚は思った以上に成長が早くてびっくり」と話しながら日夜豚の世話に励んでいる。



生産科学科2年
田中孝征さん

豚を飼育してみたいと考え、養豚コースを選択。「きれいになるのは豚も自分も嬉しい」と、豚の世話の中でも豚舎の掃除が好きと話す。



生産科学科3年
宮端穂乃さん

卒業後は動物系の専門学校に進み、観光農業に携わる夢を持つ。思うように動かない豚に四苦八苦しつつ、楽しみながら世話をを行う。

※学年は取材時のもの



奥本さん



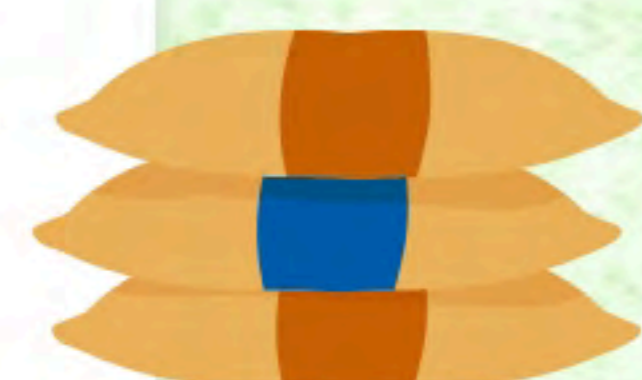
豚熱などのウイルスを外部から持ち込むのを防ぐため、靴底の消毒用として、豚舎では部屋が区切られるところに必ず消毒槽を設置しています。消毒槽は週に1回から2回を目安に洗浄して消毒液を交換します。明野高校は全国の高校で初めてJGAP認証を取得しました。



豚に与えるエサは色々な原材料を混ぜ合わせて、骨格を大きくするための育成用、出荷前に肉や脂肪をバランスよくつけるための肉豚配合など、成長段階に合わせて4種類作ります。地元の食品メーカーから出る規格外品のお菓子や酒造場の酒粕、学校の田んぼで栽培する米なども使いエコフィードを推進しています。



田中さん

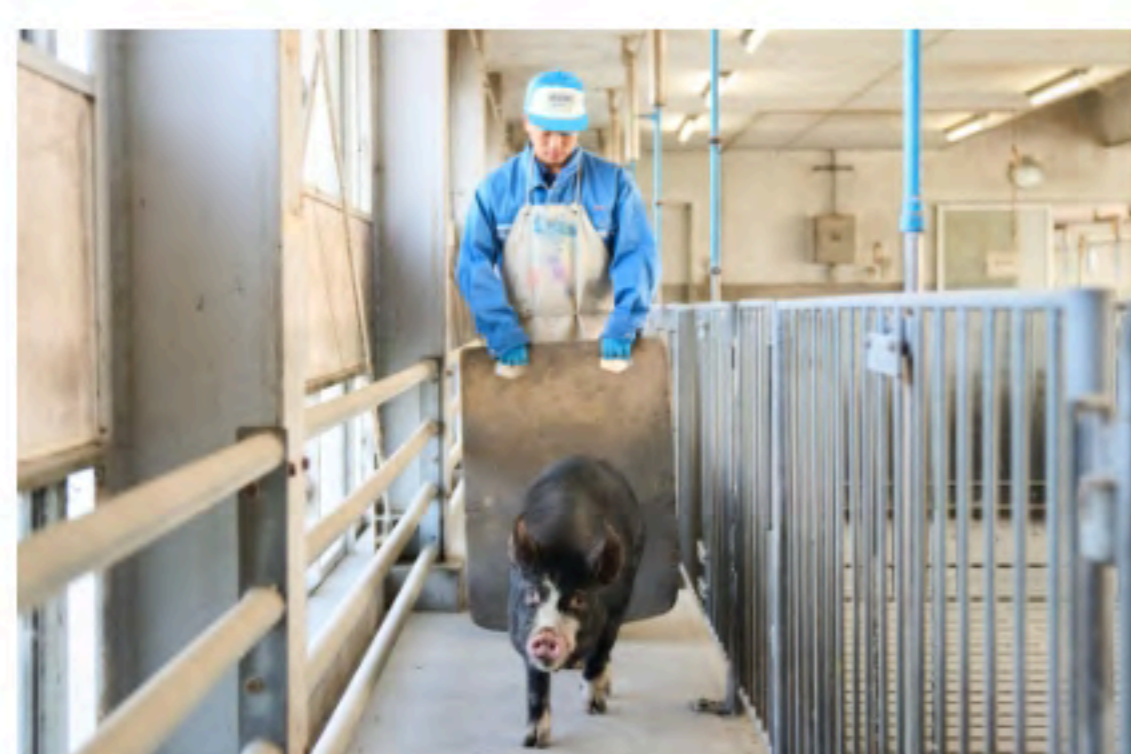




宮端さん



エサやりは朝と夕方の2回で、朝は授業が始まる前の8時から3人で行います。エサは1頭につき1回1キログラムが目安。湯を入れて食べやすくすることで、水分補給も行います。子豚のエサは細かく目詰まりしやすいので、適度につついて、食べやすくしています。



週に1回豚の体重を測り、体重によってエサの切り替えのタイミングを図ります。板を使ってケージから体重計まで誘導する際に、歩き方やケガをしていないかもチェックします。



田中さん



奥本さん



作業の合間に、豚のブラッシングをします。リラククス効果があり、豚も気持ち良さそう。快適な飼育環境に取り組んでいます。夏は水をかけてクールダウン。体調が整うと子豚をよく産んでくれます。



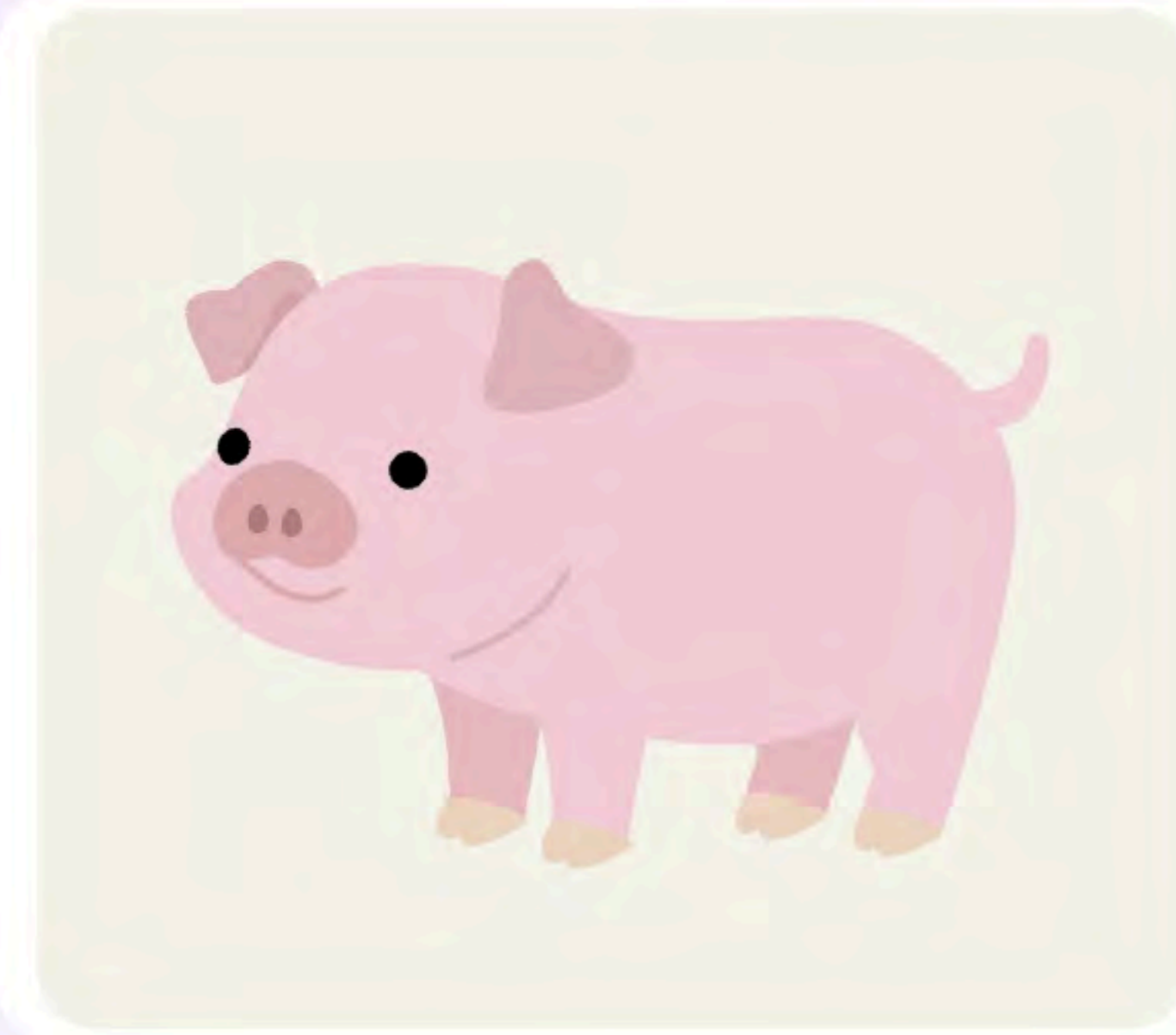
毎日授業前と授業後に豚舎の掃除をします。豚はエサを食べる場所と排せつをする場所をわける習性があり、糞は堆肥舎で発酵させて校内の農場に還元。尿は浄化して排水します。掃除をしながら豚の様子を見るのも日課のひとつです。



宮端さん



養豚あるある④選



① かわいすぎる

エサやりや掃除の時に、豚の仕草がかわいすぎてついじっと見てしまい、作業が進まないことです。特にエサをあげる時はみんなが一齐に寄ってきて鳴くので、かわいすぎてあげるのを忘れてしまいます（笑）

② 意外と力仕事

豚の飼育は意外と力仕事が多いです。エサづくりは3人から4人で行いますが、飼料の中には1袋20キログラムするものもあり、一度に5袋使うので配合するのは大変です。靴底の消毒用の消毒槽も重いです。



③ 授業前があわただしい

朝の作業は8時から1時限目の授業が始まる前まで行いますが、思った以上に作業があって時間がギリギリになる時もあります。豚が追いかけてきたり寄ってきたりしてつい遊んでしまうのも原因のひとつです（笑）。

④ ニオイがついてしまう

豚舎での作業は、夏は暑く冬は寒いです。豚は出荷時の体重が100キログラムを超えるので、外に出すだけで汗だくになります。汗と豚のニオイが髪の毛や体についてしまうので消臭に気をつけています。



明野高校オリジナル商品

大切に育てたブランド豚「伊勢あかりのぼーく」は、精肉をはじめ、高校生たちが企画して肉みそなどに商品化。校内の農産物販売所や地元の精肉店「伊勢屋精肉店」、地元のイベントなどで販売されます。



伊勢あかりのぼーく

「伊勢あかりのぼーく」のロース肉は赤身のうま味が濃く、とんかつなどに最適。バラ肉は脂が甘くジューシーです。



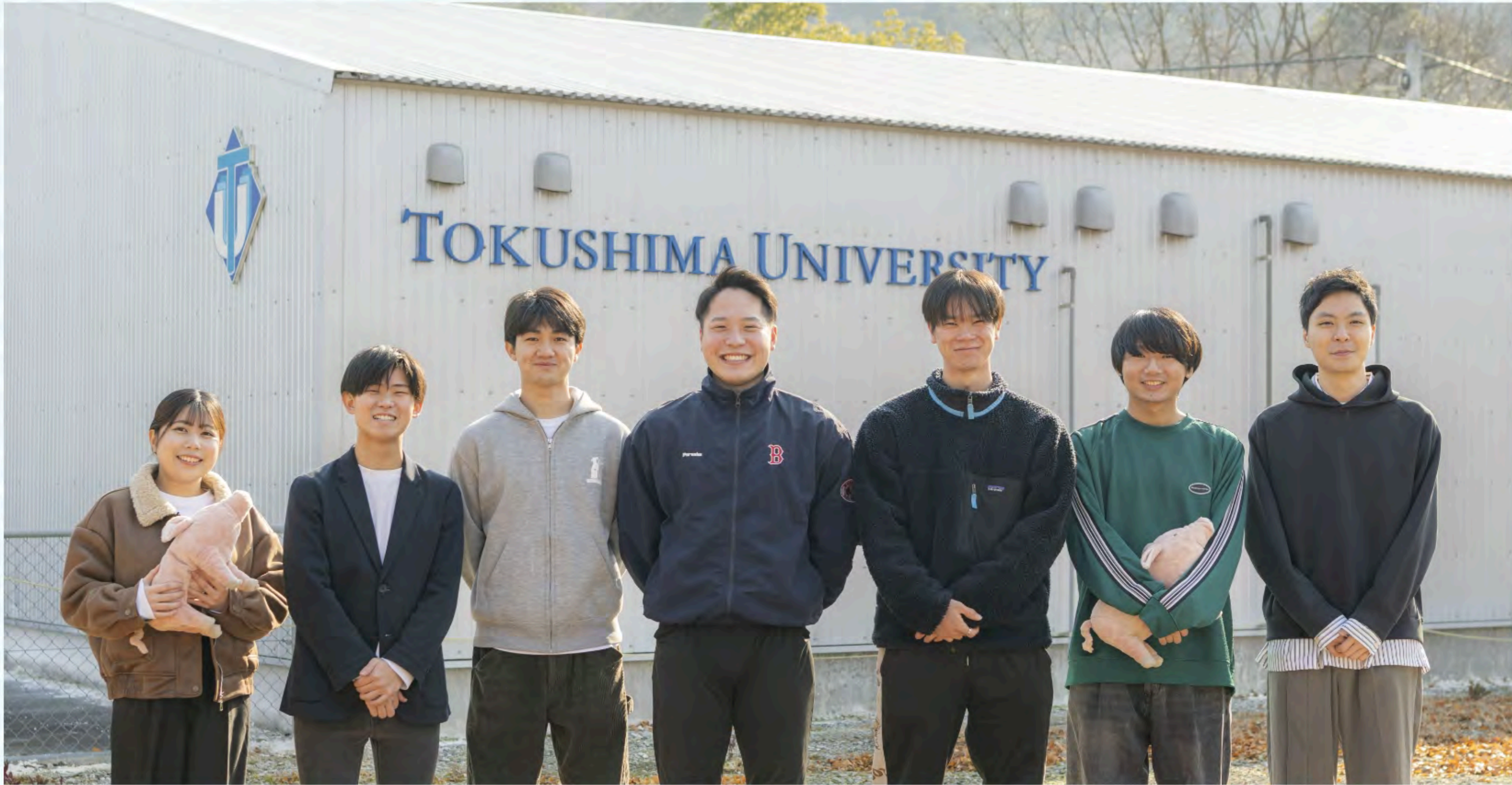
肉みそやん

地元の味噌を使用した「肉みそやん」1瓶600円。蓋の色が銀は甘口、金は豆板醤を加えて辛口に仕上げています。

誕生から出荷まで一貫して飼育に関わることで、命や食べることの大切さを学ぶ明野高校生産科学科の生徒たち。人と動物との共生やエコフィードについても深く学び、SDGsにも取り組んでいます。

学生ベンチャーを設立し

大学の独自商品を普及



豚のストレスと腸内細菌を研究する徳島大学生物資源産業学部の学生が、実験豚舎で飼育する豚を地域のために役立てたいと考えて、2023年に「(株) C'est bon Jambon」を起業。地元の材料を使って作るハムは、石井町のふるさと納税返礼品や飲食店でも使用されています。

堆肥を研究

豚の糞から堆肥を作る過程で発生する、メタンや一酸化二窒素といった温暖化ガスを減らす研究を行っています。尿は液肥に、糞は堆肥舎で発酵させて堆肥にしています。将来的には近隣の農家への販売も考えています。



大学の農場でも使っています。

直接販売も実施

ハムの加工まですべて学生の手で行っています。商品は(株) C'est bon JambonのWebサイトのほか、地元の「ゆめタウン徳島」で年に5回から6回、学生が直接販売を行います。そのおいしさにリピーターも増加中です。



味の特徴

豚肉は実験終了日から10日間熟成したものを使用。口溶けがよく優しい甘味の「阿波和三盆糖」と、鳴門の海水で作った塩「鳴門のうず塩」で仕上げたハムは、肉のうま味がきわめて濃厚です。



地元の素材に
こだわっています



豚の命と向き合う

原材料の豚は徳島県生まれの豚。学生たちが日々エサやりや世話をし、命と向き合いながら丹精込めて育てています。また、加工に対しても手を抜かず、徳島県HACCP認証を取得するなど責任を持って行っています。

今週のまとめ

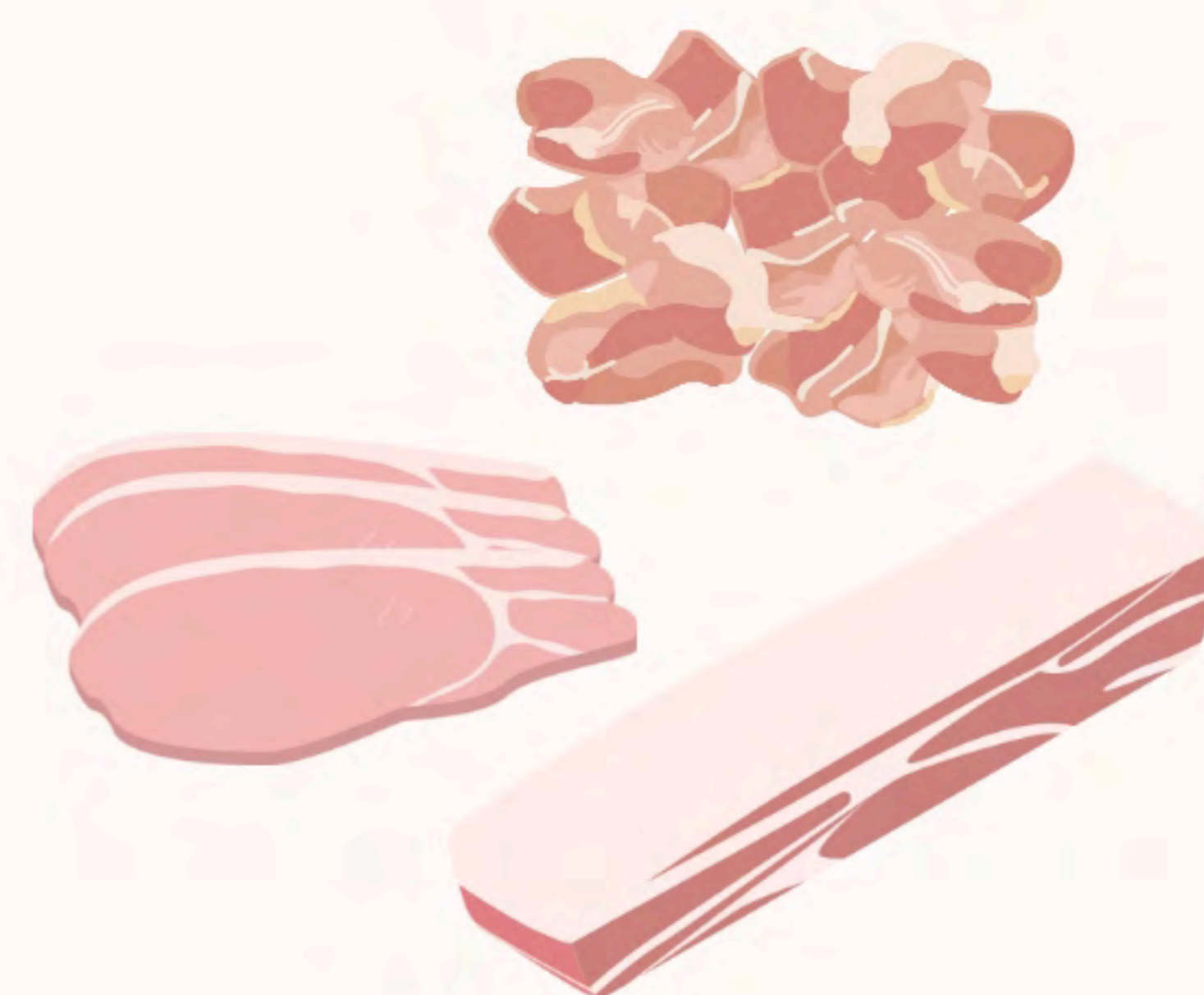
全国的にも珍しい、高校生が育てるブランド豚や、豚肉の加工・販売まで実践する大学の研究室など、学校発のブランド豚に今後も期待が高まります。

豚肉で作る

日本の郷土料理



おいしくて栄養価に優れた豚肉は、全国各地の郷土料理にも多く使われています。そこで今回は、豚肉で作る日本の郷土料理をご紹介します。





豚丼

北海道十勝地方

厚切りにした豚肉を砂糖醤油のタレでからめ、ごはんの上のにせた料理。帯広市の名物料理として知られます。



材料 (1人分)

豚ロース肉	150グラム	【タレ】	醤油	大さじ2
長ねぎ	4分の1本		みりん	大さじ2分の1
米 (炊きあがったもの)	200グラム		砂糖	大さじ1
油	適量			

作り方

- 1 長ねぎを適当な長さに切り、表面に切り込みを入れたら、中の芯をとる。表面を開いて繊維に沿って千切りにし、トッピング用の白髪ねぎを作る。
- 2 豚肉は肉が丸まらないように、4ヶ所から5ヶ所ほど筋切りする。一口大に切り分ける。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、肉を並べて焼く。脂身の周りが透明になってきたらひっくり返す。8割ほど焼けたら、フライパンから取り出し、分量のタレを混ぜた後に入れ、少し煮詰める。
- 4 少しとろみが出てきたら、肉をフライパンに戻し、ひっくり返しながらかタレを絡めていく。
- 5 肉にしっかり火が通って、照りが出てきたら取り出し、ごはんの上のにせる。フライパンに残った汁を回しかける。最後に1をのせる。



室蘭やきとり

北海道室蘭市

「やきとり」という名がついているが、鶏肉ではなく豚肉を使用する。甘味のあるタレと洋辛子をつけて味わいます。



材料 (1本分)

豚肉 (肩ロースまたはバラ肉)	35グラムから38グラム
タレ (醤油、砂糖、長ねぎ、鶏ガラ、小麦粉など)	2グラムから3グラム
たまねぎ	3グラムから5グラム
洋辛子	約5グラム

作り方

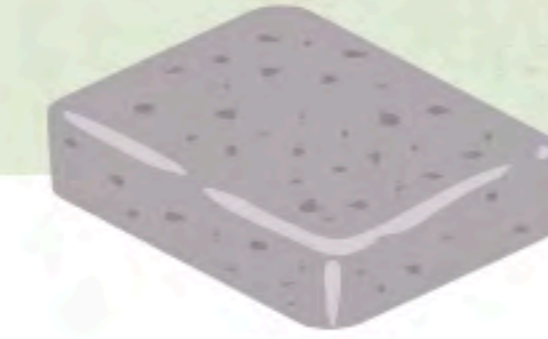
- 1 豚肉を切る。
- 2 豚肉、たまねぎを串に刺し、肉・たまねぎ・肉・たまねぎ・肉の順 (一番下にはたまねぎは無い) を炭で焼く。
- 3 タレを器または壺に入れ、タレに串を漬ける。
- 4 再度炭で焼く。
- 5 皿に盛り付け、洋辛子を付けて完成。



めった汁

石川県全域

さつまいもや大根、人参などの根菜類を使う具だくさんの豚汁。使う根菜に決まりはなく県内全域で食べられています。



材料 (4人分)

豚肉	80グラム	大根	50グラム	味噌	35グラム
人参	30グラム	ごぼう	4分の1本	だし汁	4カップ
こんにゃく	4分の1枚	里芋	2個		
椎茸	2枚	ねぎ	4分の1本		

作り方

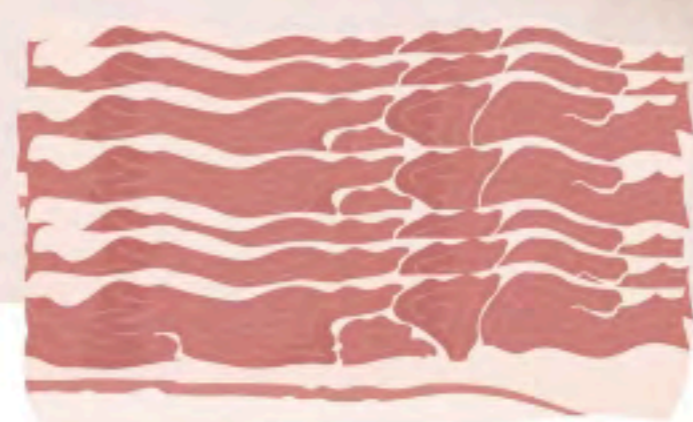
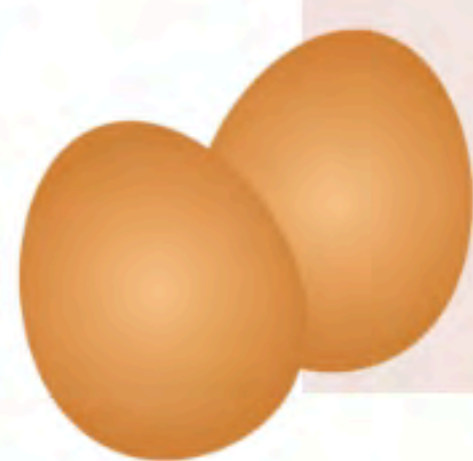
- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 大根、人参、椎茸はいちょう切り、里芋はいちょうまたは半月切り、ごぼうは斜め切りにし水にとる。
- 3 こんにゃくは板ずりにして茹で、適宜に切る。
- 4 鍋にだし汁を煮立て、1から3の材料を入れてアクとりをし、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 5 4に味噌をとき入れ味をととのえて、ねぎの斜め切りを入れる。



お好み焼き

大阪府全域

出汁で溶いた小麦粉の生地、細かく切ったキャベツや豚肉、天かすなどを入れて鉄板で平たく焼いた料理です。



材料 (1枚分)

豚バラ肉 (3ミリメートル厚スライス2枚)	約80グラム	【生地】	薄力粉	50グラム
キャベツ (約5ミリメートル粗みじん)	120グラム		長いもすりおろし	20グラム
天かす	大さじ2		出汁	50ミリリットル
青ねぎ	大さじ2		塩	ひとつまみ
紅しょうが	お好みで	【トッピング】	お好みソース	お好みで
卵	1個		青のり	お好みで
油	適量		花かつお	お好みで
			マヨネーズ	お好みで

作り方

- 1 【生地】の材料を合わせ、生地を作る。ダマをつぶすように泡だて器で混ぜる。
- 2 ボウルにキャベツ、生地、卵、天かす、青ねぎをのせ、スプーンで混ぜる。※混ぜすぎて置いておくと、キャベツの水分が出て、重いお好み焼きになるので注意。
- 3 熱しておいた鉄板（フライパンは中火、ホットプレートなら強200度から220度）に、薄く油をひいて、2を真ん中に置き、中央から外にスプーンで15センチメートルから16センチメートルぐらいに広げる。※熱が通りやすいように、中央はややへこませる。
- 4 3分たったら、こんがりと焼き色がついているか確認し、豚バラ肉の脂身が外側になるよう川の字に並べ、手前にひっくり返してふたをし、弱火にして4分焼く。
- 5 ふたをとり、再度返して1分焼き、ソースなどのトッピングをする。



デミかつ丼

岡山県岡山市

ごはんの上にキャベツを敷き、揚げたてのとんかつに、熱々のデミグラスソースをかけた岡山のご当地丼です。



材料 (2人分)

豚ロース肉	2枚	小麦粉	大さじ2	【ソース】	デミグラスソース	300グラム
米	1合	卵	1個		赤ワイン	大さじ2
キャベツ	40グラム	パン粉	40グラム		ウスターソース	大さじ1と3分の1
塩	少々	油	適量		ケチャップ	大さじ1と3分の1
胡椒	少々				砂糖	小さじ2
					コンソメ (粉末)	小さじ2

作り方

- 1 キャベツを千切りにする。豚ロース肉は筋切りをし、よく叩き、塩と胡椒を両面にふりかける。
- 2 卵を溶く。1で下味をつけた肉に小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつける。
- 3 170度の油で2を3分から5分を目安に揚げる。油から取り出し、5分を目安に予熱で火を通し、ひと口大に切る。
- 4 【ソース】を混ぜ合わせ、中火で温める。
- 5 ごはんにキャベツ、3をのせて、ソースをたっぷりかける。※お好みでグリーンピースを散らす。(分量外)



皿うどん 長崎県全域

パリパリの揚げ麵にあんかけをのせた長崎名物の麵料理。丼ではなく皿で出されることが名前の由来といわれています。



材料 (2人分)

豚肉	100グラム	むき海老	100グラム	油	適量
人参	30グラム	イカ	100グラム	【スープ】 醤油 小さじ2 鶏ガラスープの素 小さじ2と2分の1 水 400ミリリットル 片栗粉 大さじ2	
キャベツ	120グラム	市販の長崎皿うどんの揚げ麵	2袋 (2人前)		
かまぼこ	30グラム	塩	少々		
もやし	100グラム	胡椒	少々		
椎茸	2枚から3枚				

作り方

- 1 材料を食べやすい大きさに切る。豚肉は塩、胡椒をふる。
- 2 スープの材料を混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わったら、人参、キャベツ、むき海老、イカを加えて2分から3分炒める。かまぼこ、もやし、椎茸を加えてさらに炒める。
- 4 2を3に加え、煮立たせたら片栗粉でとろみをつけ、塩、胡椒で味を調える。
- 5 皿に麵を盛り、4をかける。



クフアジュシー

沖縄県全域

豚肉を加えた炊き込みごはん。肉やラー
ドの程よい脂気で、つややかに仕上がる
のが特徴です。



材料 (4人分)

豚三枚肉 (豚バラ肉)	150グラム	塩	小さじ1から1と2分の1	干し椎茸	2枚
米	2カップ	醤油	大さじ1から2	かまぼこ	30グラム
豚出汁	2と4分の1カップ	人参	30グラム	ラード	小さじ2

作り方

- 1 米は炊く30分前に洗い、ザルに上げて水気を切っておく。
- 2 豚三枚肉は丸ごと茹でて、あられ切り (5ミリメートル角) にする。
- 3 人参、ぬるま湯で戻した椎茸、かまぼこもあられ切りにする。
- 4 炊く直前に鍋に豚出汁、塩、醤油を入れて混ぜ、1、2、3を入れて炊く。
- 5 炊きあがったら、ラードを加えて混ぜ、蒸らす。

郷土料理の歴史やレシピなどの情報発信



農林水産省のWebサイト「うちの郷土料理 次世代に伝えたい大切な味」では、各地域で選定された郷土料理のいわれ・歴史やレシピ、郷土料理を生んだ地域の背景などについてデータベースを作成し、情報発信しています。ご家庭での調理や外食企業でのメニュー化、食品製造企業での商品化、郷土料理の調査などにぜひ、ご活用ください。

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html



今週のまとめ

豚肉のうま味そのものが味わえる串ものや、ボリューム満点の丼もの、汁もの、麺類まで豚肉で作る郷土料理は多種多様。全国の豚肉料理を楽しむことは、豚肉をさらにおいしく味わうきっかけにもつながります。